

Temat lekcji 1: Doskonalenie odbić z bekhendu w tenisie stołowym.

Backhand

Jak już na pewno wiecie, jest to **typ uderzenia**. Wykonuje się go tak jakby przed klatką piersiową, ze zgiętą ręką.

Podczas tego odbicia należy stanąć w lekkim **rozkroku** i lekko **zgiętymi nogami**, aby lepiej widzieć reakcję po uderzeniu piłeczki przez przeciwnika. Nie jest to uderzenie dobre na atak, bardziej na samo **rozwinięcie rozgrywki** oraz **obronę**.



Tak właściwie nie ma co tu opisywać. Jeżeli chcecie zobaczyć backhand w akcji, to zapraszam na ten **film**, w którym są zawarte porady jak go wykonać:

<https://www.youtube.com/watch?v=JQ1LUnRgI9Q>

Poniżej znajdziecie link do ćwiczeń które możecie wykonać w warunkach domowych.

Proszę o zachowanie bezpieczeństwa i dostosowanie intensywności ćwiczeń do własnych możliwości.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=NlIiwMQb1IJT5ymtF8ogbHEoVqyGq0jo83t8Pg2TKO1JJPfTsn>

Pozdrawiam serdecznie☺

Temat lekcji 2 : Przepisy gry w piłkę siatkową - test.

Witam serdecznie. Bardzo proszę o rozwiązanie poniższego testu i przesłanie odpowiedzi na pocztę elektroniczną do nauczyciela prowadzącego zajęcia (wdobosz78@interia.pl)

TEST Z WIEDZY O PRZEPISACH GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

Piłka siatkowa jest grą rozgrywaną przez dwa zespoły na boisku przedzielonym siatką:

- a. o wymiarach 9 na 9 metrów
- b. o wymiarach 9 na 18 metrów
- c. o wymiarach 18 na 18 metrów

2. Wszystkie linie na boisku do piłki siatkowej mają szerokość:

- a. 8 cm

- b. 10 cm
- c. 5 cm

3. Linia środkowa to linia:

- a. której szerokość wynosi 20 cm
- b. która dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 na 9 m
- c. która wyznacza środek boiska i ma grubość 10 cm

4. Wysokość siatki dla kobiet wynosi:

- a. 2,24 m
- b. 2,23 m
- c. 2,25 m

5. Wysokość siatki dla mężczyzn wynosi:

- a. 2,40 m
- b. 2,43 m
- c. 2,22 m

6. Za ławką każdego zespołu znajduje się pole kar, którego wymiary wynoszą:

- a. 1 na 1m
- b. 1,5 na 1,5 m
- c. 2 na 2m

7. Obwód piłki siatkowej wynosi:

- a. 65 - 67 cm
- b. 50 - 55 cm
- c. 60 - 65 cm

8. Ciężar piłki siatkowej wynosi:

- a. 260 - 280 gramów
- b. 250 - 360 gramów
- c. 150 - 180 gramów

9. Zespół siatkarski może składać się maksymalnie z:

- a. 12 zawodników
- b. 10 zawodników
- c. 13 zawodników

10. Koszulki zawodników muszą być ponumerowane:

- a. od 1 do 20
- b. od 1 do 18
- c. od 1 do 15

11. W czasie gry, gdy piłka jest poza grą do rozmowy z sędziami upoważniony jest wyłącznie:

- a. trener
- b. każdy zawodnik
- c. kapitan

12. Czy zawodnik libero może być kapitanem:

- a. tak

b. nie

13. Zawodnik libero to:

- a. zawodnik linii ataku
- b. zawodnik linii obrony
- c. kapitan zespołu

14. Na jednej stronie boiska może przebywać:

- a. 5 zawodników
- b. 6 zawodników
- c. 7 zawodników

15. Czy każdy zawodnik może być kapitanem?

- a. tak
- b. nie

16. Trener w ciągu seta może wziąć:

- a. 3 czasy
- b. 2 czasy
- c. 4 czasy

17. Seta wygrywa zespół (z wyjątkiem seta decydującego 5), który pierwszy uzyska:

- a. 25 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- b. 15 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- c. 20 punktów z różnicą minimum 2 punktów

18. W przypadku równości wygranych setów (np. 1:1, 2:2) decydującego seta (3 lub 5) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska:

- a. 25 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- b. 20 punktów z różnicą minimum 2 punktów
- c. 15 punktów z różnicą minimum 2 punktów

19. Zespół, który nie stawia się na spotkanie (przegrywa mecz walkowerem):

- a. przegrywa wynikiem 3:0
- b. może spotkanie powtórzyć w innym terminie
- c. przegrywa wynikiem 0:0

20. Czy zespół może grać w zdekompletowanym składzie:

- a. tak
- b. nie

21. Zespół może w jednym secie dokonać maksymalnie:

- a. 5 zmian
- b. 6 zmian
- c. 2 zmian

22. Zawodnik libero:

- a. nosi taki sam ubiór jak każdy inny zawodnik
- b. musi nosić ubiór innego koloru, aby odróżnić się od pozostałych członków zespołu
- c. może być ubrany jak chce

23. Każdy zespół ma prawo do maksimum:

- a. trzech odbić piłki (plus dotknięcie piłki przez blok)
- b. czterech odbić piłki
- c. trzech odbić piłki

24. Piłkę można odbić:

- a. tylko palcami
- b. każdą częścią ciała
- c. tylko palcami i nogą

25. Czy zawodnik może blokować zagrywkę?

- a. tak
- b. Nie

Życzę powodzenia 😊